

A wooden honey dipper is shown dripping a thick, golden liquid (honey or oil) into a small, ornate metal bowl. A large, semi-transparent letter 'J' is overlaid on the image, with the year '2023' written vertically in a small, green font next to its upper curve. The background is dark and blurred, showing some green leaves and a glass jar. Two white dots are visible on the left side of the image.

ALIMENTOS DO MÊS JANEIRO

2023

Tisana de salva e louro

Ingredientes

1/2 Litro de água
2 Folhas de louro
4 Folhas de salva seca
1 Limão pequeno
Mel a gosto



Preparação

Ferva a água até ao ponto de ebulição.

Desligue o lume e acrescente o louro e a salva.

Deixe em repouso, durante 15 minutos.

Passe a infusão por um passador de rede e adicione o sumo do limão.

Se pretender poderá adoçar com uma colher de mel.

Informação nutricional

Plantas aromáticas e medicinais

As plantas aromáticas e medicinais são conhecidas, há muito tempo, pelas características organoléticas, enaltecendo o sabor das preparações culinárias e salientando as suas propriedades medicinais, como por exemplo, efeito calmante, melhoramento da função digestiva, entre outros. A região mediterrânica destaca-se por ser uma zona onde se pode encontrar o mais variado tipo de plantas aromáticas e medicinais, desde alecrim, orégãos, coentros, sálvia, hortelã, tomilho, etc. Para além do aroma, as plantas aromáticas também são fornecedoras de substâncias bioativas, como os fitoquímicos, sendo que estes, para além de muitos outros benefícios, têm a capacidade de reduzir os níveis de colesterol no sangue. Para que as propriedades fitoquímicas e nutricionais se mantenham o menos alterado possíveis, estas plantas devem ser adicionadas no fim da preparação, de modo a reduzir o impacto do calor nas vitaminas e fitoquímicos. Adicionalmente, o uso de plantas aromáticas permite ainda reduzir a quantidade de sal usada nas refeições e conferir sabor aos pratos tradicionais!

PROVÉRBO

Bom senso e chá de erva-cidreira não fazem mal a ninguém



Tisana de tomilho com canela e hortelã

Ingredientes

- 1/2 Litro de água
- 2 Ramos de tomilho fresco
- 3 Pés de hortelã fresca
- 1 Pau de canela
- 1 Colher de sopa de mel

Preparação:

Ferva a água até ao ponto de ebulição.

Desligue o lume e adicione o mel, mexendo até dissolver.

Adicione os restantes ingredientes e deixe repousar cerca de 10 minutos.

Passe por um passador fino e sirva ainda quente.

Informação nutricional

O mel é usado há milénios na medicina tradicional, devido às suas propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias e antioxidantes. Existem mais de 300 tipos diferentes de mel em todo o mundo, eles diferem na cor, sabor, dependendo da fonte vegetal onde as abelhas recolhem o néctar. A nível nutricional existem algumas variações de acordo com a estação do ano, as condições ambientais, as técnicas de processamento e as variedades do néctar das flores. No entanto, o mel tem um elevado teor energético e um elevado teor de hidratos de carbono simples, nomeadamente, frutose e glucose, também é constituído por água e quantidades pequenas de proteínas, vitaminas, minerais, oligo-elementos, enzimas e polifenóis. O mel pode ser consumido isoladamente, usado como adoçante de bebidas (chá, leite) ou como ingrediente na preparação de sobremesas ou molhos. Contudo, o seu consumo deve ser controlado e moderado, uma vez que o mel representa um açúcar e, por isso, não podemos descurar o seu valor calórico que provém, essencialmente, dos açúcares simples. É um produto natural que devemos consumir com conta, peso e medida.

PROVÉRBO

O chá é o melhor remédio

ALIMENTOS DO MÊS JANEIRO



PROVÉRBIO

Mel, se o achaste, come o que baste.

Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.

Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O ***Padrão Alimentar Mediterrânico*** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Edição e conceção | Município de Tavira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação Nutricional | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.pt

tavira Município de DIETA  MEDITERRÂNICA